







اسم المعلم ـه |

اسم المدرسة |

مدير ـه المدرسة |

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

VISION رؤيـة 2030 وزارة التعليم
التربية البدنية والصحية saspoort.com

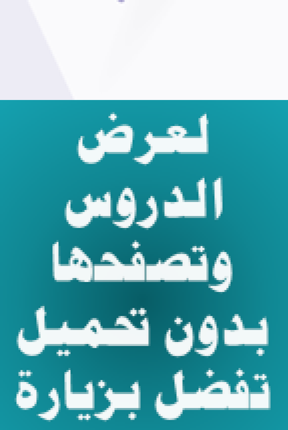
خطة تدريس منهج اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

مسارات - ثانوي

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع الأول من١٤٤٤/٢/١ إلى١٤٤٤/٢/٥	الصحة والعافية	تمهيد لمقرر اللياقة والثقافة الصحية	١
		مدخل الصحة والعافية	١
		تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	١
		محددات الصحة	١
		الأمراض المعدية وغير المعدية	١
الأسبوع الثاني من١٤٤٤/٢/٨ إلى١٤٤٤/٢/١٢	الصحة والعافية	تابع لدرس الأمراض المعدية وغير المعدية	١
		نمط الحياة الصحية	١
		تابع لدرس نمط الحياة الصحية	١
		مصادر المعلومات الصحية	١
		مراجعة ختامية للفصل الأول	١
الثالث من١٤٤٤/٢/١٥ إلى١٤٤٤/٢/١٩	النشاط البدني	مدخل إلى الخمول البدني	١
		الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
		تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
		أنواع ومستويات النشاط البدني	١
		هرم النشاط البدني	١

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع الرابع من١٤٤٤/٢/٢٢ إلى١٤٤٤/٢/٢٤	النشاط البدني	فوائد النشاط البدني الصحية	١
		محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١
		تابع لدرس محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١
		إجازة اليوم الوطني: الأربعاء والخميس	
الأسبوع الخامس من١٤٤٤/٢/٢٩ إلى١٤٤٤/٣/٣	النشاط البدني	التقنيات في النشاط البدني والرياضي	١
		وصفة النشاط البدني	١
		مراجعة ختامية للفصل الثاني	١
	اللياقة البدنية	مدخل اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	١
الأسبوع السادس من١٤٤٤/٣/٦ إلى١٤٤٤/٣/١٠		قياس اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	١
		تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	١
		برنامج اللياقة البدنية الشخصي	١
		برنامج التدريب الرياض ي للتحكم بالوزن	١





المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

رؤية VISION 2030
التربية البدنية والصحية
وزارة التعليم saspoort.com

خطة تدريس منهج اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

مسارات - ثانوي

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع السابع من١٤٤٤/٣/١٣ إلى١٤٤٤/٣/١٧	التغذية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	١
		النظام الغذائي الصحي	١
		تابع لدرس النظام الغذائي الصحي	١
		السعرات الحرارية	١
		إدارة الوزن	١
الأسبوع الثامن من١٤٤٤/٣/٢٢ إلى١٤٤٤/٣/٢٤		إجازة مطولة: الأحد والاثنين	
		تابع لدرس إدارة الوزن	١
		مراجعة ختامية للفصل الرابع	١
	السلامة الشخصية	مدخل السلامة الشخصية	١
الأسبوع التاسع من١٤٤٤/٣/٢٧ إلى١٤٤٤/٤/٢		السلامة المرورية	١
		الحالات الطبية الطارئة	١
		الإسعافات الأولية	١
		تابع لدرس الإسعافات الأولية	١
		خدمات الرعاية الصحية	١

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأسبوع العاشر من١٤٤٤/٤/٥ إلى١٤٤٤/٤/٩	الصحة النفسية	مراجعة ختامية للفصل الخامس	١
		مدخل الصحة النفسية	١
		تابع لدرس مدخل الصحة النفسية	١
		اضطرابات الصحة النفسية	١
		تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية	١
الأسبوع الحادي عشر من١٤٤٤/٤/١٢ إلى١٤٤٤/٤/١٥	الوقاية من المخدرات والتدخين	الضغوط النفسية	١
		مراجعة ختامية للفصل السادس	١
		مدخل المؤثرات العقلية	١
		تابع لدرس مدخل المؤثرات العقلية	١
		إجازة مطولة: الخميس	
الأسبوع الثاني عشر من١٤٤٤/٤/١٧ إلى١٤٤٤/٤/٢٣		التعاطي والإدمان	١
		تابع لدرس التعاطي والإدمان	١
		منتجات التبغ وأضرارها	١
		أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	١
		مراجعة ختامية للفصل السابع	١
الثالث عشر من١٤٤٤/٤/٢٦ إلى١٤٤٤/٤/٢٩		مراجعة عامة واختبارات	